



11月の献立表

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	ごましお飯、さけのタルタルソースかけ切干大根とベーコンのソテー青のりポテト牛乳(全園児)	米、じゃがいも、エッグケア、砂糖	牛乳、さけ、卵、ベーコン、あおのり	○オレンジ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、にら、レモン果汁	○オレンジ ○クラッカー
02土	麻婆丼 ブロッコリーとコーンのサラダ パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆フレーク(ゆで)、米みそ(甘みそ)、牛乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、干しいたけ	○ピープ ○牛乳(全園児)
05火	和風スパゲティ さつま芋のサラダ キウイ 牛乳(全園児)	スパゲティ、さつまいも、エッグケア、コンソメ、油	牛乳、○牛乳、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ブロッコリー	○いちごフルーチェ
06水	チーズパン タンドリーチキン 白菜とちくわのソテー コンソメスープ	チーズパン、はるさめ、○無塩バター、油、コンソメ、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、ちくわ、ベーコン、豆乳ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、パセリ	○マシュマロおこし ○牛乳(全園児)
07木	麦ご飯 かれないのみそ煮 大根のごま酢和え 豆腐のすまし汁	米、押麦、砂糖、白ごま	○牛乳、かれない、木綿豆腐、錦糸卵、米みそ(甘みそ)	○バナナ、だいこん、かき、えのきたけ、きゅうり、葉ねぎ	○バナナ ○牛乳(全園児)
08金	ご飯 大豆の五目煮 ブロッコリーと卵のサラダ みかん 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、エッグケア、○メープルシロップ、○バター、○焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、大豆フレーク(ゆで)、ツナ油漬缶、卵、○きな粉、刻みこんぶ、牛乳	みかん、ブロッコリー、にんじん、しらたき	○きな粉ラスク ○牛乳(全園児)
09土	もやしみそラーメン さつま芋の甘煮 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、さつまいも、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ミンチ、チーズ、米みそ(甘みそ)、牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら	○メロンパン ○牛乳(全園児)
11月	ゆかりご飯 大豆入りつくね えのきとツナの中華和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○くりの甘露煮、砂糖、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、大豆フレーク(ゆで)、○調製豆乳、卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、カット	たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、サラダ菜	○栗蒸しパン ○牛乳(全園児)
12火	牛丼 小松菜とちくわのソテー ゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ちくわ、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、○りんごジャム、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	○ジャムサンド ○牛乳(全園児)
13水	おむすび 鶏肉じゃが コールスローサラダ キウイ 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、○砂糖、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏肉、ハム、○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、しらたき、○みかん缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	○みかんヨーグルト
14木	食パン さわらのチーズ焼き 切干大根のサラダ マカロニスープ	食パン、エッグケア、マカロニ、油、コンソメ、砂糖、白ごま	○牛乳、さわら、ベーコン、鶏ささみ、ピザ用チーズ	○りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、サラダ菜、レモン果汁	○煮りんご(たんぼぼ・ちゅーりっぷ) ○りんご(ゆり〜さくら) ○牛乳(全園児)
15金	ご飯 鶏肉のドレッシング煮 ほうれん草の錦糸あえ パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	○さつまいも、米、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、錦糸卵、牛乳	パイナップル、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん	○焼きいも ○牛乳(全園児)



は、お誕生日会です。



は、手作りおやつです。

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16土	親子丼 チーズポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)
18月	ご飯 鮭の照り焼き 春雨ソテー 生揚げのおみそ汁	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さけ、生揚げ、ウインナー、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	にんじん、えのきたけ、こまつな、コーン缶、サニーレタス、レモン果汁	○豆乳プリン ○牛乳(全園児)
19火	レーズンパン かぼちゃのクリーム煮 チーズ入り厚焼き卵 オレンジ 牛乳(全園児)	レーズンパン、○米、シチュールウ、油、砂糖、白ごま	牛乳、豆乳、ベーコン、ハム、卵、スキムミルク、○チーズ、ひじき、○炊き込みわかめ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり	○わかめチーズ おむすび
20水	ご飯 すき焼き風煮 チーズ入り厚焼き卵 煮りんご(たんぼぼ・ちゅーりっぷ) りんご(ゆり〜さくら) 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○無塩バター、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、卵、牛肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、チーズ、牛乳	りんご、はくさい、○パイナップル、にんじん、たまねぎ、しらたき、ごぼう、葉ねぎ	○パイナップルケーキ ○牛乳(全園児)
21木	ご飯 かれないのおろしあんかけ もやしのナムル コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、コンソメ、片栗粉、ごま油	○牛乳、かれない、鶏ささ身、ウインナー	○バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁、パセリ	○バナナ ○牛乳(全園児)
22金	ピザトースト 鶏肉のから揚げ 花野菜のソテー みかん 牛乳(全園児)	食パン、油、片栗粉、エッグケア	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、豆乳クリーム	みかん、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	○いちごムース
25月	ご飯 さわらのごまみそ焼き マカロニサラダ バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、マカロニ、エッグケア、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油、○砂糖	○牛乳、さわら、卵、米みそ(甘みそ)、○クリームチーズ、牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、○ブルーベリージャム、サラダ菜	○クリームチーズ カナッペ ○牛乳(全園児)
26火	豆腐カレーライス れんこんとツナのサラダ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○さつまいも、エッグケア、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油、カレールウ	○牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、大豆フレーク(ゆで)、チーズ、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、レタス、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	○さつま芋マフィン ○牛乳(全園児)
27水	ごましお飯 ダッカルビ 白和え たまごスープ	米、○食パン、じゃがいも、○バター、砂糖、白ごま、○砂糖、○黒ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、○きな粉、ひじき	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、こまつな、しらたき	○ごまきなトースト ○牛乳(全園児)
28木	白菜のクリームスパゲティ ベイクドかぼちゃ キウイ 牛乳(全園児)	スパゲティ、○砂糖、油、コンソメ	牛乳、豆乳、ベーコン	○オレンジ天然果汁、かぼちゃ、はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	○オレンジゼリー
29金	ロールパン 生揚げのトマトソース煮 ほうれん草とウインナーのソテー 大根のスープ	ロールパン、○フライドポテト、コンソメ、○油、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ウインナー	ほうれん草、たまねぎ、カットトマト缶詰、大根、にんじん、ピーマン、コーン缶、いんげん	○フライドポテト ○牛乳(全園児)
30土	卵とじうどん さつま芋の甘煮 パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	さつまいも、干しうどん、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○ドーナツ ○牛乳(全園児)

3歳未満児の朝おやつはお菓子です。 3歳以上児の朝おやつはありません。



は、ひまわりぐみ・さくらぐみのわくわくランチの日です。